

## Tarte fine aux épinards & betteraves, fromage de chèvre & noix

### Pour 4-6 personnes

- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 2 c. à s. fromage boursin à l'ail et fines herbes
- 1 petite poignée de feuilles d'épinards lavées et essorées
- 1 betterave cuite, épluchée et coupée en fines lamelles
- 20 g d'oignons frits
- 90 g fromage de chèvre (bûchette)
- Quelques noix (une dizaine)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 s. à s. miel pur



Préchauffez le four à 220°C

Étalez la pâte feuilletée sur une plaque rectangulaire et cuire à blanc pendant 25 mn.

Quand la pâte est prête, étalez le fromage boursin sur toute la surface. Disposez ensuite les feuilles d'épinards un peu partout sur la tarte. Ajoutez les lamelles de betterave (vous pouvez les cuire en lamelles dans votre four à chaleur tournante en même temps que votre pâte). Parsemez d'oignons frits.

Par la suite, coupez le fromage de chèvre en rondelles et ajoutez-les par-dessus les ingrédients précédents. Disposez les noix. Versez l'huile d'olive en filet sur la tarte, puis enfournez-la pendant 5 mn en baissant la température du four à 200°C. Quand le fromage a fondu, c'est prêt !

Avant de déguster, versez un filet de miel.

Adaptée de <https://cookpad.com/fr/recettes/6960623-tarte-fine-aux-epinards-betteraves-fromage-de-chevre-noix%F0%9F%98%8B>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)



Année 2020 - semaine 51  
Mardi 15 décembre

## Toute l'équipe du jardin vous souhaitent de Bonnes Fêtes !

**Dernier panier de l'année** cette semaine ! Le prochain sera le **mardi 5 et vendredi 8 janvier...**

Entre les deux, nous organisons un **marché le mardi 22 décembre de 15h à 18h**. Vous y trouverez : des **légumes** bien entendu ! Et aussi des **tisanes** et des **livres**, des **filets** et gratounettes pour vous-même ou pour offrir ! En plus, Christine sera là de 16h à 18h30 pour honorer **vos commandes de pains** (n'oubliez pas de commander d'ici vendredi soir à [tartinedelouest@orange.fr](mailto:tartinedelouest@orange.fr)), les pains seront aussi disponibles dès 15h avec un règlement par chèque. Vous pourrez aussi retirer vos **commandes de volailles festives** et Laurence viendra vous **vendre des crêpes et galettes** (pour qu'elle prévoit ses quantités, passez-lui vos commandes jusqu'au mardi midi à [latomateconfite@gmail.com](mailto:latomateconfite@gmail.com)) !

Les jardinier·es vous racontent la séance de GEAS *page suivante !*  
**Cette semaine dans votre panier**

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Carotte	kg	0.6	0.85
Chou kale	pièce	1	0
Epinard	kg	0.5	0.6
Fenouil	pièce	0	1
Mâche	kg	0	0.2
Persil	bouquet	0	1
Pomme de terre	kg	0.6	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Salade de chou kale au chèvre chaud et aux fruits

### Pour 2 personnes

- 300 g de chou kale
- 2 crottins de chèvre (+ 2 tranches de pain)
- 1 pomme
- 8 châtaignes pelées (congelées si besoin)
- quelques grains de raisin noir
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de Banyuls
- sel marin, poivre

Faites griller les châtaignes dans une poêle à sec.

Allumez le four en position grill. Placez les crottins sur les tranches de pain et faites-les griller 5 mn.

Ôtez la nervure centrale des feuilles de Kale puis déchirez-les grossièrement. Placez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Malaxez le tout pour attendrir les feuilles de Kale. Ou faites-les mariner dans la sauce pendant 2h.

Placez le Kale dans des assiettes ou un grand saladier. Disposez dessus les tartines de chèvre chaud, les châtaignes grillées, les grains de raisins et des morceaux de pomme.

Adaptée de <http://www.lecridelacourgette.com/>



## GEAS - épisode 6

Adélaïde, Emilie, Nicolas, Tito (jardinier·es) et Marc (encadrant) vous racontent la 6<sup>ème</sup> séance du GEAS (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi) animée par Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnelle) et qui a eu lieu ce lundi :

*"On a fait presque la même chose : comment faire et recevoir une critique.... C'est parti dans la psychologie des gens donc pas trop GEAS pour moi !*

*C'était accepter une critique constructive. Le but, c'est d'aboutir et trouver une solution pour pas que ça clash. Il faut repérer les faits, trouver le bon moment, faire attention à son émotion, s'accorder le temps, faire une enquête pour arriver à la solution.*

*C'était très bien. Ça m'a montré des points que j'avais à travailler et d'autres où j'étais OK. Ça m'a remis une confiance en moi. C'était une super journée !*

*Ça m'a renvoyé plein, plein d'autres choses en dehors de la critique. Ça faisait écho et résonnance à plein d'autres choses autour. Je trouve que c'est une notion encore à creuser... à revoir ! Justement c'est très intéressant, ça tombe toujours bien...*

*C'est une technique qui permet de mieux cibler ce que l'on a à exprimer aux autres pour éviter d'être dans un jugement trop rapide et d'éviter que cela soit mal interprété ! On fera plus de jeux de rôle dans la prochaine séance..."*



## Recettes supplémentaires

### Soufflé au fenouil, betteraves et chèvre

#### Pour 4-6 personnes

- 2 grandes betteraves (~200g) • 1 bulbe de fenouil • 3 c. à s. d'huile d'olive • 5 gousses d'ail • 1 c. à c. de sel • 1 c. à c. de poivre • 4 gros jaunes d'œufs, battus • 4 gros blancs d'œufs battus en neige ferme • 50 g de beurre • 1 c. à s. de farine, tamisée • 125 ml de lait entier • 100 g de bûche de chèvre

Mettez les betteraves et fenouil coupés sur une plaque de cuisson, arroser avec l'huile d'olive et cuisez-les au four pendant 45 mn jusqu'à cuisson complète. Ajoutez les gousses d'ail à environ 10 mn avant la fin.

Pendant ce temps, faites la béchamel pas trop épaisse et faites-y fondre le fromage de chèvre coupé en morceaux. Réservez jusqu'à utilisation.

Après cuisson, mixez les betteraves, le fenouil et l'ail. Ajoutez les à la béchamel avec les jaunes d'œufs. Salez et poivrez. Remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez délicatement les blancs d'œufs.

Versez le mélange dans un plat à soufflé beurré. Mettez au four pendant 20 mn jusqu'à ce que le soufflé soit doré sur le dessus. Servez chaud avec une salade par exemple.

Adaptée de <https://lesrecettesdupanier.wordpress.com/>